

# Färska örter

Nya härliga recept och tips



PROVA!

Kycklingmacka med thaibasilika och mangosalsa.

# Vi äter inte bara med munnen!

Du vet väl att det inte bara är munnen som tilltalas av färska örter utan också ögat och näsan. Smak, syn och doft skapar tillsammans din matupplevelse. Den enklaste maträtt når oanade höjder om du tillsätter färska örter. Örterna fördjupar smaken och attraherar ögat. Det ser friskt, fräscht och vackert ut på tallriken och dessutom doftar det otroligt gott. Så unna dig lyxen av färska örter till alla måltider. Bara så gott! Läs mer om vilka sorter vi odlar och hur du bäst vårdar dem på vår hemsida [www.swegro.se](http://www.swegro.se).

## Bra att veta

**HUR GÖR JAG?** Färska örter smakar som regel mer än torkade. De flesta färska örter ska läggas i först mot slutet av matlagningen, annars förlorar de i smak. Nästan alla örtkryddor kan användas hela med både blad och stjälkar kvar. Men det beror naturligtvis på vad som står i receptet.

**HACKA.** Örtkryddorna ska hackas med en mycket vass kniv för att den smakrika saften ska bevaras. 2 tsk hackade örter motsvarar ca 1 tsk torkade.

**KLIPP** dill, persilja och gräslök över smörgåsen, i kalla såser eller ner i den bakade potatisen och dressingen.

**FÖRVARING.** Förvara alla färska örter, utom basilika, svalt +2° till +8°. Högre temperatur, drag och kyla förkortar hållbarheten. Bäst förvaras basilika på fönster-

brädan stående i ett glas eller i en kruka med vatten – tål inte att torka ut. Alla sallater ska förvaras i kylskåp. Låt dem gärna stå kvar i plastpåsen.

**SVEP IN** basilikan i lite blomsterpapper på väg hem från affären så skyddar du plantan från kyla.

**TORKA ELLER FRYS IN.** De flesta örtkryddor kan torkas och bevarar sin smak även om den inte blir lika intensiv som hos färska. Andra passar inte att torka. Persilja, gräslök, dill och basilika kan istället frysas in i små askar eller plastpåsar när det blir mycket över.

Vill du veta mer om örter och sallater samt beställa vår fina örtguide gå in på [www.swegro.se](http://www.swegro.se).

## Får vi presentera Peter Norman.

Peter, en matkreatör som medverkat i flera kokböcker. Hans recept och matstyling återfinns också ofta i mat- och inredningstidningar. Tidigare har han drivit egen restaurang och cateringverksamhet. Idag är han flitigt anlitad som matstylist och kock.

Peter kombinerar sitt genuina matintresse med resor över hela jordklotet. Även den egna trädgården ligger honom varmt om hjärtat. Att Peter inspireras av sina resor märks tydligt i hans recept. Det gröna och sköna vurmar Peter lite extra för, därför är det nu extra roligt för Swegro att få bjuda på hans härliga recept.



### Kockens tips!

Överallt där du ser denna symbol hittar du matnyttiga och spännande tips.



## Kycklingmacka med thaibasilika- och mangosalsa

Med ett zestjärn hemma kan du alltid förgylla maten. Här använder du järnet till limefrukten.

- 1 kruka Swegro thaibasilika, strimlad
- 1 stor mango, skalad och fint tärnad
- 1 kruka Swegro vitlöksgräs, hackad
- 1 spansk peppar, urkärnad och fint strimlad
- saften och finskuret skal (zest) av 1 lime
- 1 krm salt

- 1 baguette
- 1 kruka Swegro krispsallat
- 1 grillad kyckling, rensad och finfördelad

Blanda thaibasilika, mango, vitlöksgräs, spansk peppar, lime och salt. Dela baguetten i fyra delar och smöra brödet. Lägg krispsallaten underst på brödet, fördela salsan och toppa med kycklingen.



Det går att byta ut mangon mot ananas, äpple eller gurka.



## Iste av mynta

Fräscht och uppfriskande.

- 1 kruka Swegro mynta socker**
- is, grovkrossad**
- 1 citron, skuren i tunna klyftor**

Fyll en kanna med 1 liter hett vatten. Lägg i kvistar från en kruka färsk mynta, men spara fyra kvisttoppar för dekoration. Låt teet stå och dra ca 5 min. Ta ur myntakvistarna och söta teet efter behag. Låt kallna. Fyll glaset till hälften med krossad is och fyll upp med det kalla teet. Toppa med citrunklyftor och myntablad.



Drycken är minst lika god att servera rykande het.



## Rosépepparstekta lax med citrontimjan-quinoa

Quinoa ett gott, spännande och näringsrikt alternativ till cous-cous.

- 600 g färsk lax**
- 1 msk rosépeppar, krossad**
- 2 dl quinoa**
- 1/2 kruka Swegro citrontimjan, repad**
- 1 tråg à 50 g Swegro bladspenat**
- 4 salladslökar, skivade**
- 1 msk olivolja**
- saft och finskuret skal (zest) från 1 citron**
- salt/peppar**

Rosta quinoan i en torr panna och koka enligt förpackningen. Strö den krossade rosépepparn på laxen, salta och stek i het panna med olja ca 5 minuter. Blanda quinoa, citrontimjan, spenat, salladslök, olivolja och citron, smaka av med salt och peppar. Servera med den stekta laxen.



Prova att byta ut bladspenat mot rucolasallat.

## Avokado- och tomatsallad med koriander och mynta

Kommer garanterat att bli din favoritsallad.

**3 avokado, skalade och tärnade**  
**250 g cocktailtomater, delade**  
**100 g svarta oliver**  
**1 kruka Swegro mynta, grovhackad**  
**1 kruka Swegro koriander, grovhackad**  
**2 msk olivolja**  
**salt/nymald svartpeppar**

Fördela avokado, cocktailtomater och oliver på ett uppläggningsfat.

Strö över de färska örterna och ringla på olivoljan och salta/peppra.



Häll lite citronsaft över avocadon så mörknar den inte.

## Kokta rödbetor med vitlöksgrässås

Lika vacker som god. Smälter i munnen.

4 portioner som tillbehör

**1 kg rödbetor, kokta och skalade**  
**2 dl yoghurt**  
**1 msk flytande honung**  
**1 tsk spiskummin**  
**1 kruka Swegro vitlöksgräs, finhackad**  
**200 g färost**  
**salt/nymald svartpeppar**

Blanda samman yoghurt, honung, spiskummin och vitlöksgräs. Bryt ner färosten och rör försiktigt samman. Smaka av med salt och peppar. Klyfta rödbetorna och lägg upp dem på ett uppläggningsfat. Ringla över vitlöksgrässåsen och servera.



Skiva rödbetorna och varva med skivade tomater och häll över vitlöksgrässåsen.



Servera med kokt potatis. Sparrisen går att byta ut mot morötter eller svartrötter.

## Timjan- och citronstekt fläskkotlett

Så enkelt och så gott.

### 4 fläskkotletter

**1/2 kruka Swegro timjan, repad**

**saften av två citroner**

**2 vitlöksklyftor, tunt skivade**

**400 g grön sparris**

**smör till stekning**

**salt/peppar**

Salta och peppra fläskkotletterna och stek dem i smör ca två minuter på varje sida.

Tillsätt timjan, citronsaft, vitlök och stek vidare i ca 5 minuter tills kotletterna är genomstekta.

Trimma sparrisen och stek den i smör i ca 2 minuter, salta och peppra.

Servera fläskkotletterna med sparrisen och timjan- och citronslyn.



Brödet blir lika gott med rosmarin.

## Salviabröd

Doften av salvia är oemotståndlig!

**1 liter vetemjöl special**

**1/2 msk salt**

**1/2 pkt jäst**

**1/2 liter ljummet vatten**

**20 blad Swegro färsk salvia**

**3 msk olivolja**

**flingsalt**

Blanda jästen med lite av vattnet så att jästen löser sig, tillsätt därefter resten av vattnet, mjölet och saltet. Arbeta degen på hög hastighet i degblandare ca 10-15 minuter. Sätt ugnen på 200 grader. Täck bunken med en handduk och låt jäsa i en timme. Häll olivoljan i två långpannor, dela degen i två delar och tryck ut degen tunt.

Blanda salviabladen med olivolja, tryck ner salvia i degen och strö över flingsalt. Låt brödet jäsa på plåten 20 minuter med en bakhandduk över. Grädda mitt i ugnen 15-20 minuter tills brödet har fått en fin färg.



## Rosmarinkokta vita bönor med rucola och parmesan.

Tänk på att lägga bönorna i blöt minst 8 timmar. Det är värt att vänta på.

**500 g vita bönor, blötlagda 8 timmar**  
**1 liter kycklingbuljong**  
**5 kvistar Swegro rosmarin**  
**2 vitlöksklyftor**  
**svartpeppar**  
**1 dl olivolja**  
**salt**  
**2 röda paprikor, urkärnade och strimlade**  
**1 tråg à 50 g Swegro rucolasallat**  
**100 g parmesan, hyvlad**

Skölj de blötlagda bönorna och lägg dem i en kastrull med nytt vatten och låt dem koka ca 10 minuter, skumma av vattnet under tiden. Håll av vattnet, lägg tillbaka bönorna i kastrullen och låt dem koka ytterligare 1 timme i kycklingbuljongen med rosmarin, vitlök, svartpeppar, olivolja och salt. När det är 20 minuter kvar av koktiden lägg i paprikan. Lägg rucolan på tallrikarna och fördela bönorna. Hyvla parmesan över.



Lägg i bitar av en god korv om du vill ha rätten lite matigare.

# Vi är helt sålda på grönt.

Våra örter odlas på Mälaröarna av Thorslunda Växthus. Odlingen sker helt utan kemiska växtskyddsmedel. Färska örter gör din matlagning mer spännande, ger doft och karaktär åt såväl husmanskost som asiatiska rätter och medelhavsrätter. Örtkryddorna ska hackas med en mycket vass kniv eller rivas för att den smakrika saften ska bevaras.



Våra örter och sallater märker vi med Svenskt Sigill, ett kvalitetsmärke som garanterar att råvarorna har producerats på svenska gårdar som lever upp till höga krav på livsmedelssäkerhet och miljöhänsyn. För att få använda denna märkning måste man vara IP-odlare. Att vara IP-odlare innebär bl a att aktivt arbeta för miljöförbättringar, att produktionen ska ske på ett resurseffektivt sätt och att verka för en god arbetsmiljö.



FRÅGA SWEGRO 08-602 23 00 [www.swegro.se](http://www.swegro.se) [swegro@swegro.se](mailto:swegro@swegro.se)